

Linux Hosting

Front page 2002

با هم - برای هم در ایرانیها . کام

با متخصصین برجسته و خوش نام ایرانی

طراحی وب سایت : سه صفحه فقط ۷۵ دلار

میزبانی وب سایت : ۱۰ مگابایت ، ۱۰ گگابایت

ترافیک ، ده ای میل آدرس ، PHP و CGI

فقط سالی ۶۰ دلار همراه با ثبت نام مجانی

Iraniha.com

Website design : Three pages only \$75.00

website hosting : 10 MB, 10GB trafic, 10

email addresses , PHP & CGI, free

domain registration only \$60 a year.

(760) 741-3410 Iraniha.com

Fax: (760) 741-2983

PARADISE NURSERY

نارنج
لیمو شیرین
لیمو ترش
نارنگی
پرتقال
انجیر
عناب
انگور عسکری
انگور ریش با با
خرمالو

با کاشتن درختان ایرانی و ایرانی پسند
زیر نظر مهندس مجید جهان بین
فارغ التحصیل رشته کشاورزی از ایتالیا

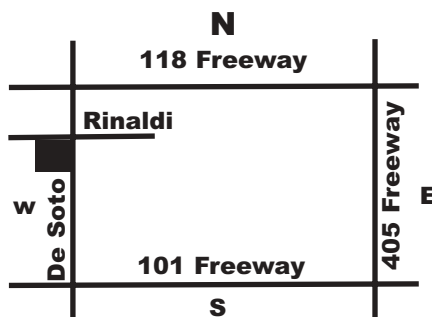


پارادایز نرسری

818
701-5656

ازگیل
آلبالو
انار
گوجه سبز
شاه توت
توت تبریز
توت مشهد
هلو انجیری
زالزالک
زردآلو

* فروش درختان میوه ، درختان زینتی، چمن و گل
* انجام کلیه امور تزیینات باغچه
* آبرسانی اتوماتیک ، قطره ای و دستی
* گل و درختکاری ، نصب چراغهای تزیینی
* هرس تزیینی درختان



10943 De Soto Avenue. Chatsworth, CA 91311

Pgr: (818) 816-9291

Fax : (818) 701 - 5658

هدفش استفاده کند که این خود باعث رسیدن هر چه زودتر شخص به هدف خود می شود.

۷ - مواردی که باعث می شود یک هدف غیر واقعی، باشد و شخص به هدف خود نرسد:

۱ - هدف را شخص دیگر و یا جامعه برای ما مشخص کرده است و نه خودمان .
چنین هدفی اساسش بر این است که آنها چه می خواهند و نه ما .

۲ - نداشتن اطلاعات کافی در مورد اینکه دقیقاً چه چیزی شما می خواهید دنبال کنید و برای رسیدن به آن هدف چه مهارتهایی لازم است. نمونه افرادی که از ایران به آمریکا مهاجرت می کنند.

۳ - انتظار داشته باشید که هر روز بهترین کارآئی را خواهید داشت و هیچ مانعی بر سر راهتان نخواهد بود.

۴ - در نظر نگرفتن اینکه شخص احتیاج به استراحت ، تفریح هم دارد و چنانچه همه اوقات ۷ شبانه روز کار کند، احتمال سر خوردن هم هست .

۵ - که شخص فعالیت لازم و کافی برای رسیدن به هدفش به کار نبرد.

۶ - که شخص مهارت و تخصص لازم برای کاری که می خواهد انجام بدهد را نداشته باشد.

۷ - شرایط بیرونی و خارجی، خارج از کنترل شخص ، مانع پیشرفت هدفها شوند.

۸ - هدف غیر واقع بینانه و بیش از توان شخص باشد.

حتی اگر در راه رسیدن به هدفتان شکست خورده لاقول سعی کنید دروسی را از این شکست بدست آورید.

۹ - بی اهمیت شمردن به رسیدن یک هدف : وقتی شما به هدف مطلوب رسیدید باید آن را جشن بگیرید و از موفقیتی که به دست آورده اید لذت ببرید ولی هدف های بعدی را نیمه تمام رها خواهید کرد و حالت بی تفاوتی به شما احتمالاً دست خواهد داد.

۸ - چرا بعضی از افراد هدفهای خیلی کوچک برای خود در نظر می گیرند؟

۱ - ترس از شکست : و این که بخواهید هیچ ریسکی در زندگی نکنید.

برای این دسته از افراد باید بدانند که حتی اگر شکست خوردند ، آن شکست اول پیروزی هست ، شکست به شما نشان می دهد که اشتباهات شما در کجا بوده است .

۲ - آسان کردن زندگی برای خود Taking it too Easy به حد زیاد.

تجزیه و تحلیل کنید که برای رسیدن به هدف بزرگ چه هدفهای کوچک را باید دنبال کنید (برای خرید یک ماشین ممکن است یک کار نیمه وقت اضافی لازم داشته باشید و همچنین برای مدتی از مخارج ممکن بکاهید و غیره و غیره). بنابراین یک هدف یک ساله و یا پنج ساله از چند هدف یک ماه و یا ۶ ماهه تشکیل شده اند.

۵ - از خود بپرسید که امروز چه قدم مثبتی می توانید در راه هدفتان بردارید؟

۶ - برای پیاده کردن یک هدف باید عوامل بازدارنده آن را بررسی کرده دنبال چاره جویی بود. برای رسیدن به یک هدف اقدام عمل مهم هست و نه نتیجه مطلوب . (این اشتباه است که من به خودم بگویم اگر امروز به نتیجه مطلوب رسیدم ، هدف را دنبال می کنم والا آن را رها می کنم .

۷ - گاهیگاهی برنامه هائی که پیاده کردید را بررسی و بازرسی کنید که ببینید آیا در یک جهت با هدف اصل شما هست ؟ یا نه ؟

۶ - فواید برپا کردن هدف در زندگی شخصی:

۱ - وقتی شما در زندگی هدف داشتید کارآئی شما بیشتر می شود، بیشتر کار انجام می دهید و کیفیت کار شما هم بیشتر است ؟

۲ - کارها را بهتر انجام دهید؟

۳ - تحرک بیشتری پیدا می کنید برای اینکه به هدفهای خود برسید. شخص انگیزه برای حرکت پیدا می کند.

۴ - از داشتن هدف باعث می شود که شما از خودتان خوشتان بیاید و به خودتان افتخار کنید.

۵ - اعتماد شما نسبت به خودتان زیاد می شود. شما به خود متکی می شوید.

۶ - از عهده عوامل بازدارنده بهتر برمی آئید و سعی می کنید که آنها را خنثی کنید.

۷ - تحقیقی در سال ۱۹۸۳ توسط Damon Burton شد که نشان می دهد که افرادی که اهداف مشخصی را در زندگی دنبال می کنند: الف) کمتر از فشارهای روحی و اضطراب رنج می برند .

ب) بهتر تمرکز می کنید.

پ) بیشتر اعتماد به رفتن از خود نشان می دهند.

ت) کارآئی آنها بیشتر است و کار بیشتر انجام می دهند.

ث) خوشحال تر هستند و به اقتناع بیشتر می رسند.

۸ - برپا کردن هدف به شخص یک دیدگاه وسیع تر و جهان بینی بهتری می دهد.

۹ - وقتی شما به هدفهای کوچکتر دست یافتید، اهداف بزرگتر آسان تر بدست می آیند. بنابراین وقتی به یک هدف دسترسی پیدا کردید، هدف های دیگر را با خود طرح و برنامه ریزی کنید.

۱۰ - داشتن هدف باعث می شود که شخص از تمام منابع مادی و معنوی خود در راه

الهام الهی

روانشناس و مشاور خانواده

۱۱۱۲-۲۲۶-۸۱۸

دکتر ابراهیم صادقی

روانشناس

۳۳۴۴-۴۶۸-۸۱۸



آئینه درون

داشتن هدف :

- ۱- دنبال کردن هدف می‌تواند در زمینه های ذیل باشد.
 - ۱- حرفه و شغل: از خود پیرسید که تا چه حد می‌خواهید در حرفه و شغل خود موفق بشوید.
 - ۲- تحصیل: در چه زمینه هائی می‌خواهید دانشتان را زیاد کنید؟
 - ۳- هنر: آیا به هنر علاقه ای دارید؟ موسیقی، نقاشی، نوشتن؟
 - ۴- خانواده: آیا تا چه اندازه علاقمند هستید با اعضای خانواده وقت بگذرانید؟ چگونه می‌توانید مادر یا پدر خوبی برای فرزندان‌تان باشید؟
 - دوست دارید که همسران چه تصویری از شما داشته باشد؟
 - ۵- چه میزان پول می‌خواهید به دست آورید و در چه سنی، چه نوع سرمایه گذاری می‌خواهید انجام دهید؟
 - ۶- فعالیت های بدنی و سلامت جسمی و روانی برای سلامتی بدنی چه اهدافی را دنبال می‌کنید؟ و سلامت روان و مذهبی خود چگونه؟
 - ۷- لذت بردن از زندگی: چگونه می‌خواهید از زندگی‌تان لذت ببرید، مطمئن شوید که قسمتی از وقت خود را صرف خودتان



الهام الهی

۲- اول نقش و طرح یک هدف

- و بعد عمل آن (با عجله کار درست انجام نمی‌شود): فقط فکر کردن و عمل نکردن هم اتلاف وقت است.
- اول از خود پیرسید که چه اهدافی در طول عمر خود می‌خواهیم بدانها دسترسی پیدا کنیم. (از نظر شغل، تحصیل، خانواده، مالی، سلامتی)



دکتر ابراهیم صادقی

- ۳- چه نوع کمک و مساعدتی لازم دارم که به هدفم برسم.
- ۴- چه منابع مالی و غیر لازم دارم؟
- ۵- چه عواملی می‌توانند، باز دارنده من باشند؟
- ۶- آیا من فرضیه های غیر ممکن از خودم می‌سازم؟
- ۷- آیا روشهای درستی هم هست که من به هدفم زودتر برسم؟
- ۴- مشخصات ویژه یک هدف چه هستند؟
- ۱- یک هدف باید زمان شروع مشخصی داشته باشد: از هفته دیگر، از اول عید این کار را شروع می‌کنم.
- ۲- پایان مشخص برای ۶ ماه برای یک سال، برای ۵ سال ...
- ۳- هدف باید قابل اندازه گیری باشد (میزان آن مشخص باشد) می‌خواهم ۴ پاند خودم را لاغر کنم از اول اردیبهشت برای ۶ ماه.
- ۴- هدف باید به صورت مثبت بیان شود. ۴ پاند لاغر شوم (نه اینکه من نمی‌خواهم چاق

می‌خواهید رابطه بهتری با همسر خود داشته باشید. ببینید شما چه تغییری در خودتان می‌توانید بدهید، نه اینکه ایشان چطور باید عوض شود).

۹- داشتن هدف و دنبال کردن آن باید از روی علاقه درونی و باطنی شخص باشد. نه اینکه دیگران مرا تشویق به کاری بکنند و اگر تشویق



داشتن هدف به عنوان پیشگیری جهت مقابله با درمان

- نکنند، من کار خودم را رها می‌کنم.
- ۵- چگونه یک هدف را پیاده کنیم (به اجرا در آوریم):
- ۱- اهداف خود را بر روی کاغذ بنویسیم، بدون برنامه ریزی صحیح، دست زدن بدون مطالعه به کارها احتمال شکست را بالا می‌برد. اهداف را به طور مداوم مرور کنیم.
 - ۲- اولویت بدهیم به اهدافمان از خود پیرسیم که کدام هدف مقدم و کدام موخر است.
 - ۳- از اهداف کوچک و قابل دسترسی شروع کنیم. مثال برای رشد در سرکارم و بدست آوردن موقعیت بهتری از فردا کار مراجعین را بهتر و سریع تر انجام می‌دهم.
 - ۴- یک هدف بزرگ را به اهداف کوچکتر

- باشم، از چاقی بدم می‌آید).
- ۵- هدف باید منطبق با واقعیت باشد، عمل باشد و قابل دسترسی باشد.
 - ۶- هدف باید کاملاً مشخص باشد (تا پنج سال دیگر ۵۰ هزار دلار، ۵۰ میلیون تومان جلو خواهم افتاد). سال آینده یک ماشین خوب می‌خرم.
 - ۷- یک هدف بزرگ از چند هدف کوچک تشکیل شده است. برای خرید یک ماشین ۱۵ هزار دلار، باید قدم های کوچکتری برداشت که هر ماه مبلغی را پس انداز کرد.
 - ۸- هدف باید طوری طرح ریزی شود که شما بر روی آن کنترل داشته باشید (اگر

- بدنی و روانی، فکری، لذت بردن از زندگی و مظهر چه خدماتی می‌خواهید بشوید) حالا از شماره ۱ به بعد به آنها اولویت بدهید و از خود پیرسید روزانه چه قدمهایی می‌خواهید بردارید که شما را به هدف دراز مدت برساند.
- اول نقشه و طرح یک هدف و بعد عمل آن (با عجله کار درست انجام نمی‌شود) فقط فکر کردن و عمل نکردن هم اتلاف وقت است.
- ۳- چه سئوالاتی باید از خود پیرسید وقتی که کی خواهید هدفی را دنبال کنید؟
- ۱- چه مهارتهائی لازم دارم که بتوانم بدین هدف برسم؟
 - ۲- چه اطلاعاتی لازم دارم که با هوشیاری هدفم را دنبال کنم.

- بکنید.
- ۸- خدمت به جامعه: آیا دوست دارید که به جهانی که در آن زندگی می‌کنید خدمتی انجام بدهید؟
 - ۹- منظم و مرتب کردن خانه، وسایل زندگی، حساب دخل و خرج، بالا بردن کارایی خود.
 - ۱۰- تعمیر و زیبا سازی خانه و وسایل زندگی و کار در باغچه.
 - از خوانندگان بخواهیم که کاغذ و خودکار برداشته چندین هدف مورد نظر خود را بر روی کاغذ بنویسند.
 - سپس ما آنها را یاری می‌دهیم چگونه بدان اهداف دسترسی پیدا کنند.